


A close-up photograph of a woman holding a newborn baby. The woman is seen from the side, looking down at the baby. She has dark hair and is wearing a light-colored, possibly pink or white, long-sleeved top. The baby is lying against her chest, wearing a light blue or white long-sleeved onesie. The baby's head is resting on the woman's shoulder, and its hands are near its face. The background is bright and out of focus, suggesting a window or a brightly lit room. The overall mood is tender and protective.


Guia das compras para o bebé

Uma grande ajuda para
os (futuros) pais e mães

Alda Silva



Este livro é dedicado a todos os pais e mães que já o
são, aos que já sabem que o serão e aos que ainda
virão pelo caminho.





Compras para o bebé que aí vem

A data aproxima-se e a chegada do bebé está quase à porta. É um momento muito emocionante e pode ser bastante esmagador em termos emocionais.

São listas e mais listas: o que é preciso levar para o hospital?

O que falta no quarto? E como serão os passeios?

Aqui, quero ajudar-vos de uma forma simples e descomplicada. Encontrarão as listas para imprimir, com todos os itens de que irão necessitar, desde a maternidade até ao quarto seguro.

Boas compras!

Como ler este guia

Este guia deve simplificar-vos a vida.

Posto isto, podem lê-lo seguido, intercalado ou até só usar como consulta esporádica.

Em todo o caso, têm o índice para vos orientar pelos conteúdos das próximas páginas.

Boa leitura!

Índice

1. Principais dicas _ 5
2. Lista de verificação essenciais _ 6
 - 2.01. O hospital _ 7
 - 2.02. Básicos para a alimentação _ 10
 - 2.03. O quarto _ 11
 - 2.04. O banho _ 12
 - 2.05. O passeio _ 13
3. A a Z das compras para o recém-nascido _ 15
4. Mensagem aos pais _ 29



01 Principais dicas para a hora de fazer as listas de compras

- * Não tenham vergonha: aceitem aquelas roupas dos filhos dos amigos ou dos vossos sobrinhos. É provável que o vosso bebé passe pelos tamanhos de roupa assustadoramente rápido; assim, mesmo que vocês não as usem logo, é ótimo tê-las como reserva caso precisem. Quando já não servirem, dêem a quem mais precisa, por exemplo.
- * O tamanho de recém-nascido é super fofo, mas os bebés crescem. Por isso, comprem roupa de vários tamanhos; na dúvida, comprem um tamanho de acima.
- * Pensem na estação do ano: se o bebé nascer no verão, terá cerca de 6 meses no inverno. Certifiquem-se de que as compras serão úteis para a época do ano em que as irão usar.
- * Pensem em conforto e comodidade para o bebé e para vocês. Evitem botões e prefiram molas. Comprem roupas que não careçam de muito tratamento (esqueçam as que não podem ir à máquina ou que só vão usar se forem engomadas). É trabalho a mais para vocês e não justifica o tempo que irão durar.
- * Ao comprarem os móveis para o quarto do bebé, verifiquem se seguem as normas de segurança atuais. Podem ficar lindos no quarto, mas se não estiverem em conformidade com os padrões de segurança, não comprem. O mesmo é válido para as cadeiras auto.
- * No caso de produtos de higiene e cuidados da pele, procurem produtos sem álcool para a pele do bebé. Caso notem alguma reação alérgica, mudem de produto.
- * Tentem não comprar itens de que não vão precisar num futuro próximo. Ou seja, coisas como cadeira alta ou um brinquedo mais complicado podem ser compradas mais tarde, quando forem necessárias. Assim, economizam o vosso dinheiro para que seja gasto quando for necessário.
- * Se a família e os amigos perguntarem de que precisam, sejam honestos. Façam ainda as listas de nascimento em lojas: irão poupar, e, com essa organização, provavelmente receberão menos itens em duplicado. Além disso, na maioria das lojas recebem um crédito quando a lista fechada (pode ser um talão ou cartão de compra), pelo que ainda terão esse valor para comprarem algo útil mais tarde.



02

As listas de verificação essenciais

Nas próximas páginas vão encontrar listas de verificação que podem imprimir, se quiserem, para vos ajudar a organizar o que necessitam em vários momentos:

- * Lista do que levar para o hospital, para a mãe e para o bebé
- * Lista do material básico para a alimentação
- * Lista de coisas para terem em casa (no quarto, para o banho, etc)
- * Lista dos básicos para a hora do passeio

Lista de verificação #1: O que levar para o hospital

01 A bolsa da mãe

Apesar de toda a ansiedade que as semanas de gravidez nos trazem, às mães, à medida que passam e que o dia - sempre incerto - se aproxima, é importante focarmos e formos mãos à obra de vez em quando.

Assim, diria que é importante ter a mala prontinha pelo menos 2 semanas antes do mês previsto para o nascimento. Assim podem concentrar-se na chegada da criança, em vez de fazerem a mala à pressa!

No meu caso, o pai ficou connosco, por isso a muda de roupa e o pijama dele foram tratados com as minhas coisas.

Eu tratei das minhas cerca de mês e meio antes, ou seja, no momento em que vos aconselho a fazerem o mesmo, e ainda bem que o fiz. As minhas filhas foram impacientes e nasceram antes das 40 semanas. ;)

Assim, no dia, foi só pegar na minha carteira, pô-la no saco, e sair de casa.

02 A bolsa do bebé

Sobre as roupas de bebé: lembrem-se de que é melhor simplificar.

Prefiram roupas com aberturas fáceis, previamente lavadas, que podem separar por tipo de roupa (body; calças; camisolas; etc) ou por mudas.

Para vos dar um exemplo, eu levei as mudas das minhas filhas separadas por conjunto na primeira vez e por tipo de peça na segunda. Dei-me melhor com a segunda, porque se precisasse só de mudar o body ia logo à saca buscar e sabia quantos ainda sobravam, mas cada um terá a sua organização.

Em ambas as ocasiões, levei as roupas empacotadas em sacos de congelação, daqueles com fecho zip, em que escrevi por fora o que continham.

Lista de verificação #1: O que levar para o hospital

01 A bolsa da mãe

O indispensável:

- ☐ 2 ou 3 pijamas ou camisas de dormir (sugiro algo simples, com abertura à frente, para que consigam amamentar confortavelmente)
- ☐ 2 sutiãs de amamentação
- ☐ Roupão e chinelos
- ☐ Itens de higiene pessoal (escova de cabelo e de dentes, pasta dos dentes, etc.)
- ☐ Pensos higiênicos pós-parto
- ☐ 6 cuecas confortáveis (podem juntar também cuecas descartáveis)
- ☐ Creme para mamilos
- ☐ Discos absorventes
- ☐ Telemóvel e carregador
- ☐ Muda de roupa para a saída

O opcional:

- ☐ Almofada de amamentação
- ☐ Livros e revistas
- ☐ Cinta pós-parto (poderá ser útil no caso de uma cesariana)
- ☐ Máquina fotográfica



Aproveitem que vão estar em casa mais tempo para trocar os vossos produtos menstruais descartáveis por produtos mais sustentáveis, reutilizáveis e de longa duração.

Há gamas para todos os gostos, desde os copos menstruais aos pensos laváveis (a minha escolha, mas é algo extremamente pessoal).

Estando mais tempo em casa, terão maior disponibilidade para experimentar vários produtos, para perceberem quais as suas necessidades de colocação e de manutenção (sim, as lavagens), sem terem que estar preocupadas com eventuais “fugas” ou desconfortos. Se não estiverem bem postos, podem ir ajustar ou tirar mais facilmente do que se testarem fora de casa. ;)

Lista de verificação #1: O que levar para o hospital

02 A bolsa do bebê

O indispensável:

- ☐ 6 babygrows
- ☐ 6 bodies
- ☐ Carapins e meias
- ☐ Um gorro
- ☐ 1 par de luvas
- ☐ 1 casaco
- ☐ 1 manta
- ☐ 1 embalagem de fraldas
- ☐ 1 embalagem de toalhitas
- ☐ 1 creme muda-fralda
- ☐ 1 chupeta
- ☐ Kit corta-unhas

O opcional:

- ☐ Sling ou outro porta-bebés adequado desde o nascimento (eu levei o sling de argolas)

Lista de verificação #2: Os básicos para a alimentação

Antes de mais, uma dica que pode ser salvadora de muitas ansiedades: quer amamentem ou dêem biberão, podem sempre consultar consultoras em lactação no caso de terem dúvidas e incertezas. Eu consultei uma conselheira de amamentação e uma enfermeira do Cantinho da Amamentação do meu centro de saúde e esta última ajudou-me imenso. Muitos hospitais e centros de saúde têm já este serviço, que é gratuito, para ajudar as mães a amamentar.

Ainda assim, antes de irem a uma consultora ou enfermeira, há coisas de que podem tratar.

Comecem por criar um espaço confortável: arranjem uma cadeira confortável e coloquem-na num sítio calmo da casa. Os restantes itens de que poderão precisar estão abaixo.

O indispensável para a amamentação:

- ☐ Sutiãs de amamentação (2 ou 3)
- ☐ Tops de maternidade ou com abertura frontal
- ☐ Creme para mamilos (lanolina)
- ☐ Almofada de amamentação
- ☐ Fraldas de pano (dão jeito para pôr a arrotar e não levarmos com leite que venha junto com o ar)

O indispensável para o biberão:

- ☐ 3 biberões (podem escolher os que quiserem, eu preferi de vidro por ser um material mais resistente e mais facilmente esterilizável)
- ☐ Esterilizador (há para o microondas, elétricos e em bolsa para o microondas)
- ☐ Doseador
- ☐ Termos

O opcional (só comprem se precisarem mesmo)

- ☐ Aquecedor de biberão (se tiverem uma termos com água quente, provavelmente não precisarão disto; podem aquecer o biberão numa taça com essa água)
- ☐ Bomba tira leite (há farmácias e lojas que alugam)
- ☐ Capa de amamentação

Lista de verificação #3: Em casa - O quarto

O quarto é provavelmente das primeiras coisas em que começamos a pensar quando sabemos que vamos ter um filho. Não é um dado científico, mas é o que vejo entre amigas em estado de graça.

Organizar o quarto dos nossos filhos pode ser muito emocionante. No entanto, temos que nos lembrar de organizar primeiro o essencial e depois temos todo o tempo para decorar!

O indispensável:

- ☐ Berço / Cama de grades
- ☐ Colchão
- ☐ Lençóis
- ☐ Resguardo
- ☐ Cômada muda-fraldas
- ☐ Cadeira (para se sentarem a alimentar ou adormecer o bebé)

O opcional:

- ☐ Cortinas ou estores que permitam tapar mais a luz para as sestas e momentos de relaxamento
- ☐ Intercomunicador
- ☐ Luz noturna
- ☐ Mesa baixa ao lado da cadeira de alimentação para lenços, lanches e outros itens de que possam necessitar
- ☐ Termómetro ambiente
- ☐ Móbile para a cama
- ☐ Mecanismo de ruído branco (há peluches que trazem; alguns móveis também têm essa função)

Lista de verificação #4: Em casa - a hora do banho

Dar banho e trocar de roupa a um bebê pode ser, simultaneamente, divertido e enervante. Mantenham tudo o que irá ser necessário à mão.

Antes de irem buscar o bebê para o banho, ponham ao vosso alcance tudo o que será necessário: o sabonete, o creme, a toalha, a roupa, etc. Tudo o que forem usar no sítio onde forem usar. Só depois é que tratam do banho propriamente dito, para estarem com atenção à água (não é preciso muita, acreditem, e a temperatura deve ser morna em vez de quente).

O indispensável:

- ☐ Fralda para depois do banho
- ☐ Compressas
- ☐ Creme muda-fraldas
- ☐ Soro fisiológico (caso ainda necessitem de fazer limpeza ao umbigo, por exemplo)
- ☐ Banheira de bebê
- ☐ Sabonete para bebê
- ☐ Kit corta-unhas
- ☐ Termómetro para a água

O opcional:

- ☐ Banheira adaptada
- ☐ Esponja para o banho

**não
ESQUECER!**

E, por fim, não esquecer do kit de primeiros socorros!

Se vem aí uma criança, é muito provável que sejam necessários os itens abaixo. Se ainda não os têm, comprem-nos e guardem-nos num sítio seguro, mas à vossa mão.

- ☐ Paracetamol infantil
- ☐ Ibuprofeno infantil
- ☐ Termómetro
- ☐ Pensos
- ☐ Compressas pequenas
- ☐ Água oxigenada

Lista de verificação #5: A hora do passeio

Vamos lá preparar as primeiras saídas.

O primeiro passeio é sempre emocionante!

Mas saírem de casa não significa terem que levar a casa toda atrás para se sentirem seguros. A lista abaixo reflete, termos de fraldas e de comida, o que eu levava numa saída durante uma tarde.

Como em tudo, há que nos habituarmos à criança, ao que come, às mudas de que precisa, e esse período de habituação faz com que nos tornemos muito mais práticos!

O indispensável:

- ☐ Carrinho de bebé ou o porta-bebés
- ☐ 4-5 fraldas
- ☐ Toalhitas
- ☐ Resguardo descartável (para mudar o bebé)
- ☐ 2-3 babetes
- ☐ Sacos para as fraldas sujas (podem ter que os mudar num sítio onde não haja um caixote)
- ☐ Creme para muda da fralda

No caso de darem biberão:

- ☐ 2 biberões (1 deles com água fervida, para ir arrefecendo pelo caminho)
- ☐ 1 termos com água já fervida
- ☐ 3 doses de leite em pó
- ☐ 1 fralda de pano (para arrotar, para cobrir ligeiramente a luz)

O opcional ou sazonal:

- ☐ Cortinas tapa-sol para janela do carro
- ☐ Capa de chuva para o carrinho (no inverno)
- ☐ Brinquedo para o carrinho
- ☐ Chupeta extra

Resumo

A lista de coisas que podemos comprar para o bebé é interminável. Aqui, tentei separar convosco as necessidades dos desejos.

Entendam como indispensável tudo aquilo de que vão mesmo necessitar.

Não se trata de “consigo viver sem isso”, mas de “efetivamente tenho que ter”. Dou-vos um exemplo: a cadeira auto ou o carrinho. Vão precisar disto nem que seja para saírem do hospital. Podem depois andar sempre a pé ou com um porta-bebés, mas para aquele momento vão precisar. Se é comprada, dada ou emprestada, ninguém tem que saber.

Quando falamos de itens mais opcionais, estamos a falar de coisas que podem comprar, mas que devem ponderar se o uso que lhes vão dar vai corresponder ao investimento que farão.

Dou-vos também um exemplo: a cama de viagem. Da minha primeira filha, não precisei. Tinha nas listas de compras, tinha-me sido recomendado, mas logo na primeira viagem com ela percebi que seria dispensável. Até poderia dar jeito em casa, mas nunca sentimos falta. Já da minha segunda filha, foi algo que, durante largos meses nos deu jeito. Ajudou-a a ter um espaço na sala para brincar à vontade sem se magoar - isto coincidiu com o confinamento da Covid-19 -, onde podia deitar-se e adormecer sozinha. E sim, ela fazia isso, ao contrário da irmã, o que até a ajudou a aprender a levantar-se e a andar agarrada.

03

O A-Z das compras para recém-nascidos

Tal como as listas das páginas anteriores, esta secção vai ponto a ponto aos itens que vocês poderão ter que comprar e vai examinar cada um deles para vos auxiliar na tomada de decisão e na escolha.

Vamos ver:

- * O mundo das roupas de bebé
- * Decoração do quarto: segurança em primeiro lugar!
- * O banho e a higiene do bebé
- * Momentos de lazer



O mundo das roupas (super fofinhas) de bebé

Chegamos aqui outro ponto crítico: a variedade de roupas para bebé e quão giras a maioria é! Mas será assim tão inteligente termos gavetas cheias de roupas em tamanho mini?

Vamos comprar, mas sendo inteligentes.

O indispensável para o recém-nascido

6 camisolas de algodão (de manga curta ou comprida)

6 calças

8 bodies

8 babygrows

6 calças interiores

1 ou 2 casacos

Meias (podem incluir aqui meias mais grossas, tipo carapim, e outras mais finas)

1 chapéu de sol ou gorro (depende da altura do ano)

DICA PRÁTICA

Para maximizarem o tamanho do vosso estendal da roupa, arranjem um ou dois "polvos" de pendurar as meias. Como as peças de bebé são pequenas, conseguem pendurar imensa roupa em pouquíssimo espaço, rentabilizando para que possam lavar roupa vossa também. :)





Decoração do quarto: Segurança em primeiro lugar!

É um momento tão emocionante, planejar o quartinho da nova adição à família.

O principal é focar no essencial primeiro e depois na decoração, mantendo sempre a segurança em primeiro lugar.

Aqui vamos refletir um pouco sobre as coisas de que precisamos para termos o melhor de dois mundos: um quarto funcional, mas que esteja ao nosso gosto e que nos deixe relaxados e felizes por lá estarmos com o nosso bebé.

O berço ou cama do bebé

É provável que a cama ou berço seja uma das compras mais importante e caras. Considerem comprar uma cama dure no tempo, em vez de algo que dure apenas uns meses.

Ao escolherem, tal como em outros itens, certifiquem-se de que cumpre os padrões de segurança atuais e, na hora do descanso, sigam as indicações sobre a colocação do bebé, para evitar que sufoque ou que sofra de Síndrome Infantil de Morte Súbita.

Podem comprar cama nova ou em segunda mão, mas ponderem algo seguro, resistente, que que vos dure no tempo. O mesmo para o colchão: deve estar em boas condições, bem limpo e direito no caso de ser em segunda mão, e deve encaixar perfeitamente na cama, sem espaços em redor e sem criar ondas (no caso de ser maior). Os mais aconselháveis são os de espuma ou fibras naturais, pois criam menos alergias e são fáceis de limpar e de arejar, mas cada um irá ver qual a sua preferência.

Criem uma "zona de segurança" ao redor da cama. Deve estar longe de janelas, de cortinas e fios de estores, retire brinquedos ao qual o bebé possa chegar e não coloquem roupa de cama desnecessária. Nesta fase, considerando que consegue aquecer a casa, coloquem apenas a roupa de cama inferior (lençol de elástico) e eventualmente algo mais fofo, mas que prenda em todo o colchão para não se soltar acidentalmente. Não dispensem travesseiros e almofadas, assim como o edredão fofo ou roupas de cama soltas na cama. Os bebés mexem-se e podem facilmente enrolar-se numa dessas peças. Caso esteja mais frio, vistam mais roupa ao bebé.

Certifiquem-se de que o berço está bem afastado de fontes de aquecimento. Podemos aquecer o quarto - e devemos, estando frio - mas ter a cama encostada a um aquecedor pode fazer com que o bebé se queixe acidentalmente, por exemplo.

Se decidirem fazer "co-sleeping", podem optar por alugar em lojas de artigos para bebés os berços para tal, em vez de comprarem. Esses equipamentos duram pouco tempo - apenas uns meses - e caso vocês não se adaptem podem devolver a qualquer altura, sem grandes perdas de investimento.

No nosso caso, o co-sleeping foi na cama, com a alcofa ou ninho, e apenas durou umas semanas. Como, nas duas vezes, a cama de grades veio para o nosso quarto, tornou-se mais prático ter a bebé a dormir lá a partir das 8 semanas, mais coisa, menos coisa, com as condições de segurança garantidas. Continuavam perto de nós, mas nós "ganhámos" espaço. No entanto, há quem prefira fazer co-sleeping mais tempo, há quem praticamente nem o faça - cada pessoa irá saber o que prefere. Nisso, o primeiro par de semanas acaba por ser decisivo :)

Monitor / Intercomunicador

São aparelhos que permitem ouvir e/ou ver o bebé sem termos que estar colados a ele.

Ter ou não ter ou qual comprar acaba por ser uma escolha pessoal, também relacionada com a casa que vocês têm.

Se decidirem comprar um, certifiquem-se de o alcance e frequência funcionarão nas vossas casas.

Por exemplo, se tiverem uma casa muito grande ou de dois pisos, certamente precisarão de um que tenha uma captação de sinal maior. A minha casa, cujas paredes são de tijolo bruto, criam exatamente essa situação; aqui, só funcionam aqueles aparelhos melhores, caso contrário não captam sinal e não servem para nada.

Podem optar por intercomunicadores que só têm som (uma espécie de "walkie-talkies"), em que normalmente dão para ouvir num dos aparelhos e esse mesmo pode dar para falar para o que está junto do bebé; ou também podem optar pelos que têm câmara. Nesses, conseguem ver o bebé, para além de o ouvir.

Cómoda (com ou sem mudador)

Ok, esta compra é tanto de utilidade como de decoração.

É uma compra importante, não vão mudar de cómoda a cada 2 meses, certo?

Pensem se vai ser o vosso mudador ou não: se for também mudador, convém terem em conta a altura a que irá ficar a zona da muda da fralda, para não vos magoar as costas.

Vejam quanta arrumação irá ter, sejam práticos.

No meu caso, temos uma com várias gavetas, e que ainda tem um espaço superior que abre para ser mudador. Como agora as miúdas são maiores, já tenho essa parte fechada, mas continua a ser útil, porque mais para a frente porque poderá vir a ser uma secretária. Mesmo que não o venha a ser, continua a dar imensa arrumação!

Luz de presença (com ou sem sensor)

Há quem opte (eu não encontrei na altura) por ter no quarto do bebé umas luzes com interruptor de "dimmer". Ou seja, são luzes / candeeiros que têm um controlo para que a luz seja mais intensa ou menos intensa. Como nós tínhamos uma daquelas luzinhas de mesa para bebé, usávamos essa de vez em quando - mas só durava 15 minutos acesa e não era grande ajuda se fosse para ir alimentar a criança.

O potencial destas luzes está em iluminar-nos os espaços à noite, já que os nossos olhos entretanto se habituam a essa luminosidade rapidamente, sem acordarmos o bebé com uma luz forte.

A nossa solução passou por ir ligando a luz do móbile (apontava para o tecto, por isso não era forte) ou ligar a luz do corredor. Quando chegámos à altura em que essa não dava, fomos buscar um candeeiro de secretária pequenino, que dá uma luz mais simpática, e pusemo-lo a uso. Demos uma nova vida a esse candeeiro ;)





O banho e a higiene do bebé

Existem imensas banheiras de bebé, desde as que encaixam no mudador às shantalas, à vossa disposição. Aqui, a escolha vai depender mais sobre onde irão dar banho (se no quarto ou na casa-de-banho), se querem algo que encaixe (ou entre) na vossa banheira ou poliban, ou até se têm espaço para guardar estes objetos.

Dou-vos o meu exemplo: tivemos uma banheira que encaixava na nossa e que utilizei algumas vezes com a nossa filha mais velha. Era muito parecida com a da foto acima, mas cor-de-laranja, bem forte. No entanto, ela começou a tomar banho connosco com 15 dias, por isso a banheira servia quando estava apenas um de nós com essa tarefa.

Já no caso da irmã, como a mais velha já podia estar na banheira sozinha (ou seja, sem ser segurada, mas SEMPRE vigiada), nós optávamos por encher a banheira como se fosse só para dar banho à maior e nessa água conseguíamos dar banho à irmã sem problema.

Atenção: Nunca, **NUNCA deixem o bebé na banheira sem supervisão**. Nem sequer para “ir só ali buscar a toalha”.

As fraldas e toalhitas

Este é outro tema no qual a escolha é imensa. Antes de mais, podem optar por descartáveis ou laváveis.

Optando pelas descartáveis, há marcas mais naturais, outras mais comerciais, algumas com indicações específicas para bebés com peles mais sensíveis, etc. Não façam um mega stock de fraldas no início - comprem algumas embalagens, porque é algo que se gasta bastante (e têm que levar para o hospital também). Usem uma marca e vejam se o bebé faz alergia. Vejam também se gostam delas (se absorvem bem, se não apertam, etc) e não tenham receio de experimentar marcas mais baratas. Às vezes, compensa!

Se quiserem usar fraldas laváveis, procurem marcas que o façam em materiais resistentes e, se possível, em tamanhos que durem algum tempo. Vão precisar de um bom stock! Tal como já antes disse: se não têm experiência nem nenhuma comparação, comprem um pack para experimentar - umas 4 ou 5 fraldas, por exemplo - que é algo que vos vai durar um dia, se só usarem destas fraldas. E vejam como se dão com o processo de lavar, secar, etc, e comecem a fazer contas a quantas precisam para terem um bom depósito que vos chegue.

Há já várias marcas a fazer este produto, com tecidos muito bons e duráveis (é algo que vai estar constantemente a ser lavado) e com vários fechos (elástico, velcro, molas). :)

Quem fala das fraldas, também se lembra das toalhitas e compressas. Também aqui há descartáveis e laváveis; eu uso toalhitas descartáveis, normalmente, ou até papel higiénico, se for macio o suficiente. As laváveis dão mais jeito para limpar o rosto porque conseguem ser muito suaves - às vezes mais do que as compressas normais - e é algo que podem sempre aproveitar para vocês, para a limpeza do rosto.

Nisto tudo, não se esqueçam de arranjar uma bolsa para estas coisas para quando saem e/ou para andar convosco no carro para SOS. Ponham algumas fraldas, as toalhitas, um resguardo para mudar (ou uma fralda de pano maiorzinha, também serve bem) e mais uma ou outra coisa de que precisem. Arranjem um par de bolsas que consigam fechar e um fica na mochila do bebé e outra no carro. Não se esqueçam de ir vendo como anda o stock das coisas nessas bolsas. ;)

Tesoura ou corta-unhas

Ora bem, para quem ainda tem os bebés na barriga, aqui vai disto: eles têm unhas surpreendentemente afiadas! São das primeiras coisas a nascer no bebé - a meio da gestação já começam a ter unhas, e quando eles saem cá para fora vêm com o conjunto bem completo. Nós temos um conjunto de tesoura, corta-unhas e limas. As limas foram o que menos utilizámos. Ainda tentámos, quer com uma bebé, quer com a outra, dar-lhes mais uso, mas para o que tínhamos que aparar pouco serviam. Seguimos para o corta-unhas e para a tesoura; aqui já vai daquilo que vos der mais jeito. Eu gosto mais da tesoura, mas há quem prefira o corta-unhas.

Termómetro

Há vários tipos disponíveis, sendo que os mais populares são os digitais (que podem medir a temperatura retal e axilar) e os de testa. É um elemento fundamental em todas as casas, seja com adultos ou crianças.

Seja qual for o vosso preferido, não dispensem um na vossa farmácia ou kit de primeiros socorros. É normal haver febres, e só com o termómetro as conseguem despistar e acompanhar.





Momentos de lazer: em casa ou em passeio

Esta é uma parte gira. Nós gostámos de passear e de ter os bebés connosco, mas para isso precisamos de alguns acessórios ;)

Aqui, resumi um pouco sobre os carrinhos, as espreguiçadeiras, o ginásio e ainda babywearing. Há de tudo em mil e uma formas, mas pelo menos ficarão com uma ideia do geral depois de lerem as próximas páginas.

Carrinho de bebé

Esta é uma compra importantíssima, não só pelo que há de oferta no mercado, mas porque é algo que se quer com qualidade e durabilidade.

Os carrinhos podem vir só com o carrinho e a babycoque (ou "ovo"), como duo, ou trazerem alcofa e fazerem um trio. A minha opinião, quanto a irem a um conjunto maior ou não, é o uso que vão dar às coisas. A alcofa só vos durará umas semanas e não recomendado andar com ela na rua por razões de ergonomia (nem o devem fazer por questões de higiene, se for onde o bebé vai fazer os sonos em casa). Por isso, a menos que necessitem mesmo da alcofa, dispensem esse item ;)

Sobre os carrinhos em si, há uns mais portáteis, outros maiores, sendo que as principais marcas vos apresentam soluções para várias carteiras dentro dos padrões de segurança recomendados.

Pensem em coisas como onde vão andar com ele: se for maioritariamente em cidade, não precisam de um "todo-o-terreno"; se tiverem um carro pequeno, será mais fácil arrumarem um que seja todo dobrável (os que dobram só a meio, como os carrinhos-bengala, ocupam mais espaço nas bagageiras).

Dou-vos aqui dois exemplos. Uma amiga minha vive numa zona mais afastada do centro da cidade. É uma zona em que tudo é em paralelo e ela faz quase tudo de transportes públicos. Além disso, ao fim-de-semana vai para a aldeia, no meio da serra. Quando o filho nasceu, optou por um carro com rodas largas e reforçadas, porque andar no monte com um carrinho mais leve seria mais complicado. Parece positivo, sendo que o único ponto menos bom era que as rodas do carrinho (o carrinho fechado, sem o ovo) apenas cabiam na bagageira do carro do marido. Mas conseguiram viver bem com isso. ;)

Agora o meu caso. Nós tivemos um carrinho emprestado, do género acima, quando a minha filha nasceu. Deu-nos um jeitaço, mas não era nada prático, especialmente porque ocupava imenso espaço, era pesado e nas viagens que fizemos acabava por dificultar a movimentação. Assim, mal pudemos, comprámos um carrinho de passeio que é adaptável para um ovo (já a pensar na segunda criança) e que é completamente dobrável. Cabe atrás do assento do carro sem problemas.

Quando a segunda filha nasceu, comprámos o ovo correspondente ao carrinho (vem com o adaptador) e assim ficámos com 1 carrinho adaptável a duas crianças.

Porta-bebés / Babywearing

Este é tema para dar imenso sobre o que falar.

Eu diria que é um imprescindível, de tão prático que é, mas deixo ao critério de cada um.

Há tanta variedade que de certeza que encontram algo que vos agrada. Têm panos, slings de argolas, mochilas, mei-tais, etc.

Fiz imenso uso dos panos, inicialmente, mas o que prefiro é mesmo o sling de argolas e a mochila. Mas cada um tem as suas preferências. Procurem lojas que vendam (online ou físicas) porta-bebés ergonómicos (esta parte é mesmo importante!) e experimentem.

Tenham em atenção que nem todos os porta-bebés que andam por aí são ergonómicos e nem todos dão para recém-nascidos. Os slings de argolas e os panos dão para qualquer idade, e são ótimos desde o nascimento, tanto que até levei o sling de argolas para o hospital. Este é ótimo por ser prático de pôr e ajustar, por isso ainda o uso frequentemente nas saídas rápidas quando vou sozinha com as duas miúdas.

Mas também uso as mochilas, até em tandem (com uma à frente e outra atrás).

Experimentem, vão ver que encontram algo que vos sirva!

O ginásio e o tapete de atividades

Os ginásios e tapetes de atividades podem ser uma ótima forma de ocupar os bebés, enquanto os incentivamos a olhar para objetos e a mexerem-se.

Diria que um bom ginásio cobre um ângulo de visão o mais próximo dos 180 graus possível: ou seja, se o bebé virar a cabeça para a esquerda vê algum elemento chamativo, e, se a for virando para a direita, também terá alguns elementos à sua disposição, que o incentivem a mexer. Isto fará com que não fique sempre na mesma posição e que não fixe sempre a olhar para a mesmo sítio.

A questão de terem o ginásio com tapete serve, primeiro, para terem uma base confortável, e, segundo, para terem algo que dê continuidade ao estímulo quando o bebé aprender a virar-se de barriga para baixo.

Hoje em dia há opções em conta e com variedade. Escolham um que seja fácil de arrumar, para que não vos ocupe demasiado espaço quando não precisarem dele.

Espreguiadeira

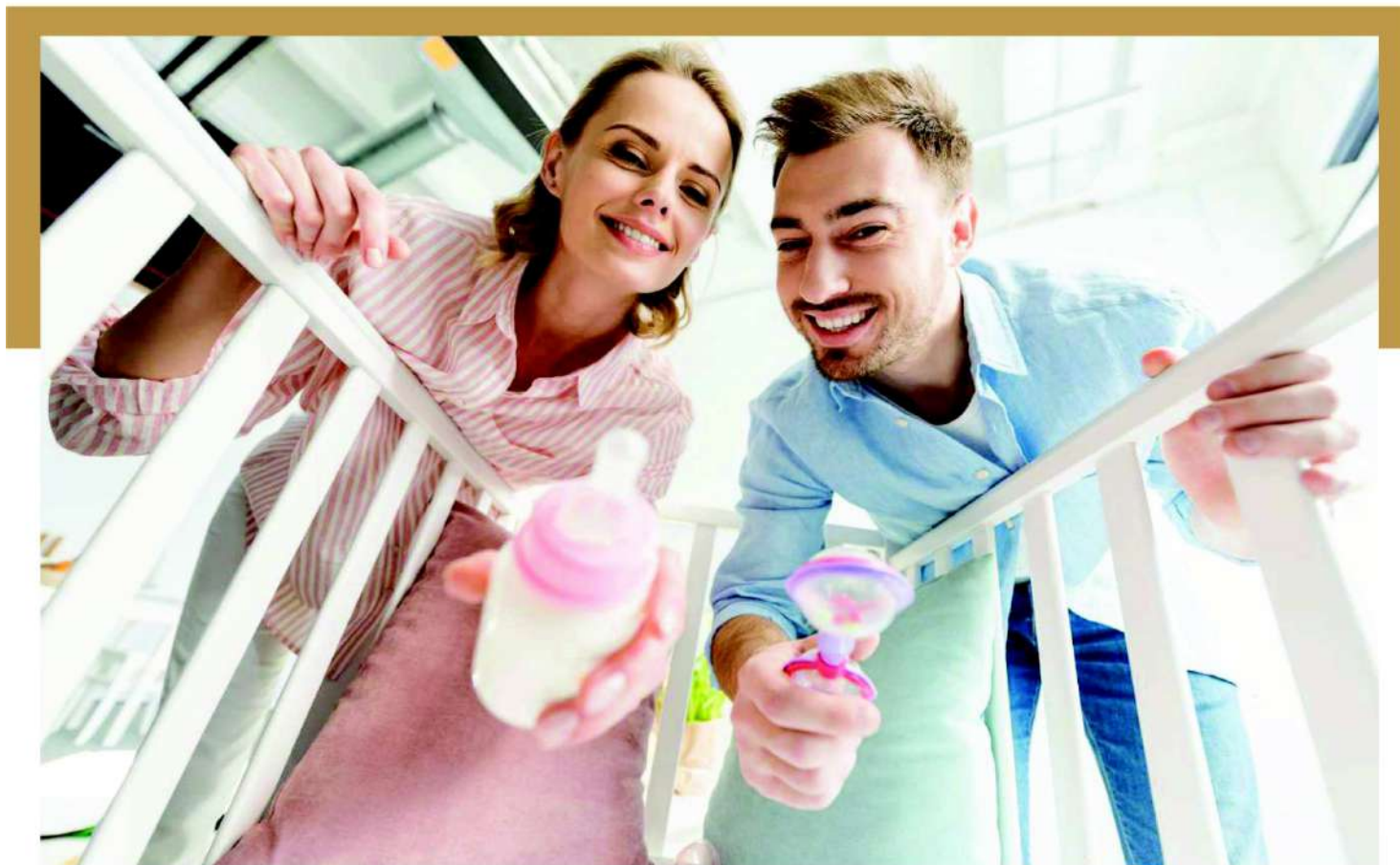
Esta foi daquelas compras opcionais que felizmente escolhi por ter.

Como passei imenso tempo sozinha com as minhas filhas, era a forma de as poder levar comigo para a casa-de-banho e tomar um duche rápido, ou de as habituar a estarem mais sentadas e a variarem de sítio pela casa. Podem servir para vos dar um descanso, e podem até conseguir embalar lá a criança.

O importante ao escolherem é terem a certeza de que a estrutura é resistente e segura, e de que tem um assento adequado para uma criança pequena.

Novamente, é algo para usarem apenas enquanto estiverem na mesma divisão que o bebé; cumpram as diretrizes de tamanho e peso, sob o risco de facilitarem acidentes (como virar) caso a criança já exceda esses parâmetros.





Uma palavra (ou várias...) aos novos pais

Vocês que estão deste lado podem estar em grande ansiedade e eu espero que o que aqui vos estou a deixar vos ajude, vos inspire e vos oriente nesta fase.

Às vezes, dou por mim a pensar em coisas irritantes que dizem aos pais - acreditem que todos temos alguém que nos vai dizer frases que mais valiam ter sido enterradas no centro da terra.

Nem sempre dizemos à pessoa ou desabafamos com alguém de confiança o quanto aquela frase foi idiota ou até nos magoou, mas de certeza que nos deu o tique nervoso no olho ou que mordemos a bochecha por dentro enquanto tentamos encarnar o “zen buda” para não mandarmos dois palavrões.

Pior, chegamos às vezes à conclusão de que já fomos nós os belos senhores a proferir tais palavras a outros (futuros) pais e cai-nos a ficha do quão caladinhos deveríamos ter estado.

Ainda a criança não nasceu e já vos estão a dizer que vocês estão a ser demasiado cuidadosos e protetores, e, num instante, já vos estão a dizer o quão difícil foi para eles ou elas tratarem dos filhos há X anos atrás. Mal a criança nasce perguntam “então e o segundo?” - e não pensem que fica por aí; se têm outro, vão perguntar-vos quando vem o terceiro, como se vocês fossem uma fábrica de fazer criancinhas.

Depois também têm os adeptos de parentalidade positiva, do mindfulness infantil e do “eu nunca na vida lhe daria o telemóvel para as mãos”. Nada contra as filosofias de parentalidade - a maioria até tem algo com que podemos aprender e que podemos aplicar no dia-a-dia - mas vocês saberão como é o vosso dia e como educar a vossa criança. Terão apoio - não se acanhem e peçam ajuda se ela não vos chegar voluntariamente.

Não precisam de ler todos os livros sobre parentalidade nem de descarregar 30 apps diferentes; façam uso daquilo que for realmente útil para vocês. Eu sigo muitas páginas sobre atividades para fazer com os miúdos, porque sei que às vezes me falha a criatividade. Além disso, sigo algumas pessoas com algum conhecimento sobre saúde (pediatras, pessoal validado, ok?) e que vão dando esclarecimentos sobre tópicos muito diversos. Ajuda-me. Também me ajuda ir vendo umas receitas, para poder desligar um bocadinho a cabeça das 300 refeições que tenho que cozinhar. E sei que este ano é diferente dos outros - todos diferem, na verdade, mas este está a durar por 3 ou 4 anos! - por isso ainda mais peço ajuda quando é necessária uma mão extra.

Não se foquem nas comparações, nem em tudo o que vos dizem. Aos que dizem “no meu tempo é que era difícil” (que é como quem nos diz que isto agora não custa nada e estamos a ser uns exagerados), façamos ouvidos moucos. Deixemos entrar por um lado e sair pelo outro. Cada um tem a sua vida; as vossas dificuldades e as minhas podem ser coisas completamente diferentes.

E é a este ponto que gosto de chegar: vocês continuam a ser quem são, independentemente dos vossos filhos e do que as pessoas vos dizem. Peguem neste guia e adaptem-no a vocês, passem-nos aos amigos em desespero (ou aos já orientados, também dá) e partilhem as vossas experiências. :)

Fico à espera das vossas histórias!

Alda (Mamã, dá licença?)